Recovery Kernel

Psychodrama Modul

Znovu to udělej. Obnov to. Přepiš to. Uzdrav to na veřejnosti.

Proč vykonání léčí to, co mluvení nemůže.

Psychodrama byl vyvinut Jacobem Morenem v letech 20. – ne jako zábava, ne jako role-play, ale jako klinická intervence založená na specifickém neurologickém poznatku: mozek zpracovává prožívanou zkušenost jinak než vyprávěnou zkušenost. Když vyprávíte příběh toho, co se stalo, je aktivní prefrontální kůra – spravujete, editujete, rámujete. Když příběh prožijete, zapojí se limbický systém. Aktivuje se paměť těla. Emocionální náboj vystoupí ve formě které lze s čímcoś pracovat, svědčit a uvolnit.

Každá technika v tomto module má dokumentovaný mechanismus. Oběktální rituál (baby pudr) funguje proto, že reakce strachu a touhy mozku jsou podmíněny na objekty — a mohou být reprofilovány prostřednictvím reálného zážitku s těmito objekty. Simulace stigma funguje proto, že cokoli, co je v izolaci, ztrácí sílu, když se stane univerzální. Léčivá rekreace funguje proto, že tělo, které provádí zotavení, vytváří neuronální spojení zotavení — mozek neplně Rozlišovat mezi skutečným a simulovaným zážitkem na limbiccké úrovni.

Tento modul je nejpoužívanější nástroj v knihovně setkání Kernelu. Je to také ten, který vyžaduje nejvíce dovedností facilitátora, nejvíce bezpečnosti a nejvíce přípravy. Přečtěte si celý modul před spuštěním jakékoli jeho části. Bezpečnostní protokoly nejsou volitelné.

Požadavek bezpečnosti pro facilitátora — Pročtěte před pokračováním

- Tento modul by neměl být spuštěn během prvních tří setků nové skupiny. Nejdříve musí být vybudována důvěra.
- Mějte číslo Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123 viditelné a sdělené na začátku. Mějte v místnosti alespoň jednu osobu, které důvěřujete, aby seděla s někým, kdo je rozrušený.
- Nikdo není povinen v jakémkoli divadle účinkovat. Být svědkem je plná účast.
- Facilitátor nehraje postavu v hlavním dramatu — vy jste režisér a držitel bezpečnosti po celou dobu.
- Pokud někdo začne disociovat (zadrží se, má rozptýlené oči, přestane reagovat), okamžitě ukončte scénu. Použijte zemiovací frázi: „Jste v tomto pokoji. Je [datum]. Jste v bezpečí. Uveďte něco, co cítíte právě teď.“
- Vždy ukončujte sezení Hojení rekreace (Modul 3) — nikdy neopouštějte skupinu uprostřed bolesti bez dokončení oblouku k opravě.

Modul 1

Rituál předmětu

Síla je v asociaci — získejte ji zpět skrze skupinu

Terapeutický mechanismus

Touha není primárně myšlenka. Je primárně asociace objektů. Mozek spojil specifické předměty — tačku, trubku, lahvičku, určitou barvu obalování — s neurochemickým zážitkem látky. Když narazíte na tyto předměty, touha se aktivuje předtím, než nastane vědomá myšlenka. Jedná se o klasické podmínění, a je v těle, ne v mysli.

Předmětový rituál funguje zavedením předmětu náhrady (STAND-IN předmět) — něčeho, co vypadá dost podobně jako skutečná věc, aby aktivovalo mírnou verzi asociace — a následnou prací s tímto předmětem v rámci skupinového kontextu, který asociaci aktivně přeprogramuje. Přítomnost a reakce skupiny se stávají novým spojeným zážitkem. K konci rituálu byl předmět oháněn, zkoumán, nad kterým se smíje a zhozen. Asociace byla přerušena a nahrazena.

1.1

Ritual s bylinkovým práškem

Šmrnc linie — dekonstruován v reálném čase

Co potřebujete

- Jeden kontejner baby pudru, pudru z talku nebo podobného bílého prášku
- Malé zrcadlo nebo tmavá rovná plocha (volitelné — dělá to vizuálním)
- Koš umístěný viditelně v centru místnosti
- Žádná hudba během tohoto rituálu — ticho je kontejner.

FACILITÁTOR: Mám něco v této tašce. Budu to předávat. Nepotápěte to.

[[Přehazujte uzavřenou tašku kolem kruhu. Nechte lidi ji držet, cítit váhu, bez otevírání.]]

FACILITÁTOR: Jaké je to cítit, když ho držíte?

[[Stručné odpovědi. Ne tlačit. Pokračovat.]]

[[Otevři tašku. Ukáž, že je to dětský pudr. Někteří lidé se budou smát. Nechte je.]]

FACILITÁTOR: Tohle je, co uděláme. Položím něco na tuto plochu.

[[Nasaďte malé množství na zrcadlo nebo tmavou plochu. Narysujte to v linii, pokud je skupina v pohodě.]]

Podívejte se na to. Jak to vypadá?

[[Skupina reaguje. Nikomu to neforcejte. Někteří se budou smát, někteří ztichnou, někteří něco fyzického pocítí. Všechny reakce jsou platné.]]

Tři akty práškového rituálu

ÚČÍNK I — ŠATKY: „Takto to vypadalo. Takto vypadalo to, co bylo v tvé hlavě, než jsi to použil. Čistá linie. Ritual z toho. Slib z toho. Filmy to glamorizovaly. Tvůj mozek to glamorizoval. Dílíme se na pudr pro kojence. Celý čas jsme dívali na pudr pro kojence.“

ACT TWO — RATIONALIZACE: Facilitátor se ptá: „Kdo mi může říct, jak to bylo poprvé? Ne vaše příběh — poprvé ve vaší HLAVĚ. Říkali jste si, že bude v pořádku. Projděte nám výpočet.“ (Zapište si 2–3 krátké odpovědi.) „Jednou. Dobře. Dvě. Stále v pořádku. Poté se vaše nervové systém změní a „v pořádku“ již nebude dostupné.“

ACT THREE — FIROWÁ STĚNA: „Než se přesuneme — všichni podívejte se na ten prášek. Nemá sílu, kromě síly, kterou mu dáme. Teď, spolu, odebíráme mu sílu.“ Facilitátor zvedne zrcadlo nebo povrch. „Nese ho chci do koše. Pokud někdo chce přidat něco — slovo, zvuk, gestu — když ho budeme nést do koše, udělejte to.“ Kročíte pomalu. Skupina reaguje jak reagují. Vyhoďte to do koše. Hotovo.

Debriefing — Tři otázky po rituálu

- Co se stalo ve tvém těle, když jsi viděla tu čaru? Nemusíš vysvětlovat proč — stačí popsat fyzické zažitky.
- „Odkud pochází síla v tom obrázku?“ (Otevřená diskuse — 2 minuty. Skupina se obvykle dostane k: filmy, hudba, spolužáci, první euforie, úleva, kterou poskytl.)
- Je teď v koši. Co to znamená pro příště, když uvidíš něco takového? (Krátké odpovědi. Někteří lidé řeknou „nic se nezměnilo.“ To je pravda. Rituál funguje opakováním, ne jako jediná událost.)

1.2

Ritualní předměty pro jiné látky

Přizpůsobení rituálu tomu, co je v místnosti

Substance	Zástupný předmět a adaptace rituálů
Opioidy / Pilulky	Sladík v malé tašce, nebo neoznačovaná lahvička s bonbóny. Předávat. Držet. Rituál: „Tohle vypadalo recept. Tohle vypadalo úlevy. Držíme sladkosti.“ Stejné tři akty. Vyhodit na konci.
Alkohol	Sklenka jablkového džusu – nebo vody ve sklenici na víno. Rituál: „Budeme to vonit. Pozorujte, co váš mozek dělá s vůní něčeho ve sklenici takto.“ Vonte to. Mluvte o tom, co vyvolalo. Vylijte to společně.
Cigaretky / Vaping	Tužka, kterou se držíte a klepete v obvyklé poloze ruky.

	„Pozorujte úchop. Pozorujte, kam vaše ústa chtějí jít.“ Držte tužku v poloze kouření po dobu 30 sekund v tichu. Poté ji odložte a zatřeste rukou.
Meth / Stimulanty	Malé zrcadlo a prášek do pečiva, nebo skleněná trubka dostupná v obchodě s řemeslnými potřebami. Glamour zde je v rituálním vybavení. Stejné tři akty — ale přidejte: „Co vám ritual dalo, ještě než jste to použili? Příprava byla součástí dopadu.“ To je kondicionování. To je to, co narušujeme.
Konopí	Čajový sáček nebo bylinný sáček. Zapach vyvolává asociaci. Předávajte ho. Pozorujte, co zapálí. „Toto je kamélie. Váš mozek právě zareagoval na kamélie. Tak silné je to podmínění.“ Stejné tři akty.

Modul 2

Simulace stigma

Přeměň zbraň na zrcadlo – a pak na léčivo

Terapeutický mechanismus

Stigma funguje skrze izolaci. Když vás někdo označí za „meth face“ nebo vám řekne, že vypadáte jako uživatel drog, rasa je bolestivá, protože vás označuje jako odlišného od lidí v místnosti — jako někoho, kdo něco udělal, co ostatní neudělali, kdo nese důkaz toho na svém těle, kdo je viditelně jiný. Tato značka je bolestivá jen, když jste v ní sami.

Stigmační simulace funguje tím, že činí znamení univerzálním. Když celá skupina společně rekapituluje stigma — když všichni škrábou svou kůži, všichni jsou tvářiček methu, všichni společně nanášejí olej Olay — znamení přestává být znamením. Stává se sdíleným stavem, který skupina společně řeší. Pocit viny vyžaduje izolaci, aby přežil. Simulace tuto izolaci odstraňuje.

Druhým mechanismem je rekontextualizace: přechod od společenského označení („meth tvář“) k biologické realitě („chemikálie v mém systému, fixace řízená dopaminem, kompromitace bariéry kůže způsobená methem“). Rekontextualizace nemazává zkušenost — nahrazuje narrativ vzteklosti přesným. Přesné narrativy lze řešit. Spirále vzteklosti nelze.

2.1

Scénář simulace

Facilitátor to provede ve tří fázích

Co potřebujete?

- Malé zrcátka – zlevněné obchodní zařízení, jedno na osobu, nebo sdílené
- Malá lahvička hydratantu, oleje nebo lotionu — předává se
- Volitelně: karta s nápisem pro re-framing (poskytnuté níže)
- Tichá hudba během fáze hojení — instrumentální, uklidňující

FÁZE JEDNA — ETIKETA

FACILITÁTOR: Budu říkat některé věci nahlas, které lidé řekli — nebo si mysleli — o lidech v této místnosti, nebo o lidech jako my. Jsou to skutečné věci, které lidé říkají. Říkám je proto, abychom na ně mohli podívat se, ne proto, že jsou pravdivé.

[[Číst pomalu, s pauzami.]]

Addikta se vždy dá rozpoznat jen z pohledu.
Obličej po methu. Podívej se na kůži. Je vidět, co si udělali.
FACILITATOR: 'To si sami způsobili.'
Závislá jednou, závislá vždy.
FACILITÁTOR: „Nikdy se skutečně nezmění.“

[[Pauza.]]
FACILITÁTOR: Kolik z toho jste slyšeli? Za poslední měsíc. O sobě.
[[Nechte ticho být. Nepospěšujte. Poté:]]
FACILITATOR: Budeme s tím něco dělat.

FÁZE DVA — UNIVERZÁLNÍ SIMULACE

FACILITÁTOR: Chci, aby si každý vzal zrcadlo. Pokud nemáte, použijte kameru telefonu.
Podívejte se na svou kůži. Teď. Opravdu se podívejte.
[[Dejte 30 sekund ticha.]]
FACILITÁTOR: Teď — najděte něco. Šramku, skvrnu, suchý plech, pórek, něco, co byste normálně nechovali, aby to někdo viděl. Každý z vás má takový. Každý v tomto pokoji má takový.
[[Pauza.]]
FACILITÁTOR: Teď ho dotkněte. Neagresivně. Jen ho dotkněte a všimněte si impulsu — impulsu, že ho opravíte, pokopkáte, zakryjete.
FACILITÁTOR: Ten impulz. To není to, že jsi zlomen. To je dopaminově řízená dokončování vzorů. Stejný mechanismus, který řídil touhu, řídil výběr. Stejné zapojení. Stejný systém.

Podívejte se kolem místnosti.
FACILITÁTOR: Všichni drží zrcadlo. Všichni něco našli. Všichni mají impulz.
FACILITÁTOR: V tomto pokoji není žádná tvář po methu. Jsou zde nervové systémy, které dělají to, co nervové systémy dělají, když byly pod chemickým stresem.

KARTA ZNOVUFORMULOVÁNÍ — Pročte nahlas nebo vložte na zeď

STARÉ OZNAČENÍ: „Methový výraz — podívej se, co jsi se sobě udělal.“
BIOLOGICKÁ REALITA: „Metamfetamin způsobuje vazokonstrikci, což snižuje průtok krve k pokožce. Dopaminová dysregulace pohání opakující se chování, včetně škrábání kůže. Imunosuprese z chronického užívání stimulantů narušuje bariéru kůže. Jde o chemické důsledky chemického procesu. Nejsou důkazem charakteru.“

STARÝ NÁZEV: 'Vždycky se dá rozpoznat závislého.'
BIOLOGICKÁ REALITA: „Někdy je viditelné fyzické důsledky chronického stresu na lidském těle. Tyto důsledky vznikají v důsledku chudoby, války, nemoci, péče o ostatní. Tělo pod prodlouženým stresem to ukazuje. Toto není specifické pouze pro závislost. Toto je biologie.“

OLD LABEL: 'To si zasloužili.'
BIOLOGICKÁ REALITA: 'Nikdo si nevybere svůj stav MTHFR. Nikdo si nevybere svou variantu COMT. Nikdo si nevybere neurochemický deficit, který učinil látku nutnou. Rozhodnutí o užívání učinil systém, který byl již v krizi, hledající úlevu.'

FÁZE TŘÍ — SIMULACE HOJENÍ

FACILITÁTOR: Teď provede opravu. Nemetaforicky. Skutečně.

[[Předávejte balzám nebo olej. Přehrávejte tichou hudbu.]]

FACILITÁTOR: Položte si nějaké do rukou. Naneste to na místo, které jste našli v zrcadle.

FACILITÁTOR: Tak vypadá hojení. Není to dramatické. Není to moment nápadnosti. Je to někdo, kdo si nanáší krém na tvář v místnosti plné lidí, kteří to samé dělají.

[[Nechte ticho a hudbu to trvat po dobu 60 sekund. Poté:]]

FACILITÁTOR: Toto je to, co tady děláme. Každý týden. Něco malého, které je skutečná péče. Ve veřejnosti. Společně.

[[Ticho. Nechte to zaznět.]]

Modul 3

Dešifrování kliché

Věci, které lidé říkají, že nejsou pravdivé — zavedené, abychom je mohli vidět jasně

Terapeutický mechanismus

Proces zotavení je plný klišé, která fungují jako emocionální tlak, spíše než jako užitečné vedení. „Omlvi se a zapomeň.“ „Nechte to plynout.“ „Vracujte se, to funguje, když to udržíte.“ „Den po dni.“ Tyto fráze nejsou špatné — ale často jsou použity k zastavení skutečnicího zážitku, spíše než k jeho osvětlení. Osoba, která nemůže odpustit, je instruována, aby odpustila tvrději. Osoba, která nemůže zapomenout, je říkána, že to nemá. skutečně odpuštěn.

Dekonstrukce kliché funguje tím, že kliché reálně zohraňuje – nechává ho běžet do konce – aby skupina viděla, co to ve skutečnosti znamená v praxi, oproti tomu, co tvrdí, že znamená. Zohraňování dělá to, co argumentovat nemůže: ukazuje spíše než že říká.

3.1

Omlouvání a zapomenutí — Střelecká písmena (The Scarlet Letter) rekreace

20 minut — celý oblouk od štítku po uvolnění

Co potřebujete

- Červené nálepky, červený značkovač nebo červené samolepky — po jedné na osobu
- Volitelně: kus červené látky nebo šňůry
- Prostor k pohybu v místnosti

Dramatizace — v čtyřech aktech

ACT I — PSÁT PÍSKU (5 min): Každá osoba napisí na červenou nálepku jedno slovo — jednu věc, kterou udělala, nebo jednu věc, která se jí stala, a kterou jí řekli, že má „vypustit a zapomenout.“ Jen jedno slovo. Neukazuje to nikomu.

ÚČÍSTÍ DVA — NOSENÍ (5 min): Každá osoba si nalepí štítek viditelně na sebe — na košili, čelo, ruku, kamkoli si vybere. Nyní skupina může vidět písmena každého. Nikdo je nahlas přečte. Skupina jen vidí, že každý nosí jeden. Facilitátor: „Podívejte se kolem místnosti. Takto je nosit věc, o kterou vám bylo řečeno, že zapomenete. Nosili jste to. Stejně jako všichni ostatní v“ tento pokoj.

AKT TŘÍ — PRAVDA O ZAPOMÍNÁNÍ (3 min): Facilitátor mluví: „Omlouvání a zapomenutí znamená: jednat tak, jako by se to nikdy nestalo. Znamená to: že osoba, která vám způsobila bolest, by měla pokračovat bez následků. Znamená to: že vaše potíže jsou neohodnotitelné. To, co je ve skutečnosti pravda, je toto: odpuštění je možné. Zapomínání není neurověda. Hippokampus nemá funkci smazání. Nemůžete zapomenout. To, co můžete udělat, je změnit to, co si vzpomínání znamená, změnit jeho emocionální náboj, změň, co s ním děláš. To není zapomenutí. To je něco těžšího a upřímnějšího než zapomenutí.

ACT IV — UVLOŠTĚNÍ (5 min): „Máte dvě možnosti s tímto štítkem. Můžete ho nechat nosit — a v tom není žádná hanba; je to vaše zkušenost; je to skutečné. Nebo můžete z něj vstát a položit ho někde v tomto pokoji — nehodit ho pryč, nezkrýt ho — jen ho položit. Ne proto, že se to nestalo. Ale proto, že si vybíráte, že ho už v sobě nebudete nosit.“ tvé tělo dnes.' Jemná hudba. Lidé se v místnosti pohybují a rozhodují. Žádný tlak v žádném směru.

Debriefing

- Tomu, kdo jste etiketu odstranili: „Oložil jste to. Kam jste to položili? Proč tam?“
- Pro ty, kteří jste to nechal/a na sobě: „Nechal/a jste to na sobě. Co to pro vás znamená právě teď?“
- Všem: Jaký je rozdíl mezi odpustit něco a zapomenutím na to? Můžete to říct v jedné větě?

Facilitátor to neřeší. Skupina nemusí dosáhnout konsenzu. Cílem je ukázat, co „vypustit a zapomenout“ ve skutečnosti od lidí vyžaduje – a dát skupině povolení odmítnout část zapomínání, ale zachovat část odpuštění jako cíl, nikoli nárok.

Modul 4

Hlavní drama — Krach

20 minut na vytvoření vaší postavy. Poté ji oživíme. Každé inkarnace.

Terapeutický mechanismus

Nejvýkonnější technikou psychodramy je role-reverzní hra – moment, kdy osoba, která hrála uživatele, se stane dealerem, nebo osoba, která hrála dealera, se stane členem rodiny, který sleduje, jak mizí své dítě. Každá změna role vyvolá posun perspektivy, který o samotné roli mluvením nemůže vyvolat. Nezapískáte pochopení dealera, dokud neuložíte roli dealera. Nezapískáte pochopení toho, co rodina byla svědkem, dokud neuložíte roli rodiny. člen.

'The Bust' je strukturovaná psychodrama, ve které je zobrazená celá ekologie závislosti — nejen užívání, ale každý přítomný character: obchodník, uživatel, přítel, který sledoval, člen rodiny, který se dozvěděl, policista, soudce, terapeuta, který neposlouchal, ta jedna osoba, která řekla pravdu příliš pozdě. Každý character má možnost mluvit. Každý character dostane svůj moment. A pak scéna. směnách — a každý znak dostává jiný konec.

4.1

Role karty

20 minut na přípravu — pak začne divadlo

FACILITÁTOR: Dneska hráme divadlo. Máte 20 minut na nalezení své postavy. Vydám vám roleční karty. Pročtěte si svou. Najděte si kostým – cokoliv, co je v místnosti. Bundyka nošená jinak, klobouk, rekvizita z vaší tašky, cokoliv. Když minou 20 minut, vy jste ta postava. Zůstaňte v roli, dokud neřeknu scénu.

[[Rozdělte roleční karty. Dejte 20 minut. Facilitátor se pohybuje, pomáhá lidem najít svou postavu. Pívá hudba.]]

KARTY ROLÍ — Vytiskněte, vystřižte a rozdávejte jednu na osobu. Pro skupiny nad 8 zkopírujte některé role. Pro skupiny pod 6 může jedna osoba hrát více rolí po sobě.

ROLE: THE DEALER — Hraje ho/ji cokoli — ideálně někdo, kdo zvládne energii

KOSTÝM / REKVIZITA: Sluneární brýle, pokud jsou dostupné. Něco v kapsě. Sebevědomý postoj.

Mám to, co potřebuješ. Víš, kde mě najít. Nemáš problém — jsem tvé řešení. Mám tvůj peníze. Dostaneš se na vrchol. NĚČE mě nedotkne. Jsem netokovatelný. Podívej se na mě.

TVŮJ VÝJEZD: Začínáš divadlo na vrcholu světa. K konci divadla tě zajímají. Neníš glamourozní. Jsi vystrašen. Máš lidi, které miluješ. Moment, kdy si uvědomíš, že osoba, které jsi právě prodal/a, je něčí dítě — odehraj TÉTO chvíli.

ROLE: UŽIVATEL — Poprvé — Každý, kdo si pamatuje první krátké

KOSTÝM / REKVIZITA: Ruce mírně natažené dopředu. Vzhled očekávání.

Jen tentokrát. Jen chci vidět, jak to je. Nejsem takový člověk.
Dobře. Už jednou. Mohu přestat, kdykoli chci.

TVŮJ VÝJEMEK: Začínáš zvědělidivě a v kontrole. Ukončíš se někde, kde jsi neplánoval být. Moment, kdy si všimneš, že kontrola je pryč — odehraj TÉTO chvíli.

ROLE: Uživatel — Zavedený — Kdokoli, kdo ví, jak vypadá údržba

KOŠTÝM / REKVIZITA: Mírně zakloněný. Kontroluje kapsy. Pozoruje pohyby.

Jsem v pořádku. Jen potřebuji dostat dnešní den. Už jednou a pak přestanu. Už jsem to dělal.
Nemám problém. Mohu to zvládnout.

Jsi vyčerpaný. Udržuješ něco, co již nefunguje, ale nemůžeš to zastavit. Moment, kdy tě někdo uvidí — zohraj TÉ moment.

ROLE: PŘÍTEL, JEŽÍKÁJÍCÍ — Osoba, která byla svědkem něčího užívání

KOSTÝM / REKVIZITA: Sklazené ruce, pak rozklazené. Stát mírně od scény.

Nevěděla jsem, co říct. Myslela jsem, že to vyřeší. Nechtěla jsem to zhoršit. A: Měla jsem něco dříve říct. Měla jsem něco udělat.

Váš oblouk: Neseš vinu, která ti nepatří. Moment, kdy si uvědomíš, že vinu není tvoje — prožij TÉTO chvíli.

ROLE: ČLEN RODINY — Kdokoli, kdo byl milován někým v závislosti, nebo kdo miloval někoho, kdo užívá.

KOSTÝM / REKWIZIT: Fotografie v jedné ruce, nebo paže mírně natažené dopředu.

Nerozumím, co se ti stalo. Byl/Byla jsi tady, a pak jsi zmizela.
Jsem rozzlobená a miluji tě, a nevím, jak to zvládnout najednou.

Váš oblouk: Přemýšlíte mezi žalem, hněvem a láskou, a všechny se cítí stejně. Moment, kdy přestaneš čekat, že se stará osoba vrátí, a uvidíš, kdo je skutečně před tebou — odehravej TÉ moment.

ROLE: SYSTÉM — Jedna nebo dvě osoby — lze je rozdělit nebo hrát společně

KOSTÝM / REKVIZITA: Přenosná deska, pokud je k dispozici. Vzdřímená postoj. Neutrální výraz.

Neplnili jste podmínky. Neuspokojili jste podmínky vaší léčby. Doporučujeme vyšší úroveň péče.
Je to vaše třetí hospitalizace. Co je tentokrát jiné?

YOUR ARC: Neníš zlá. Jsi přetížená a s nedostatkem zdrojů a fungueš z modelu, který nepasuje k osobě před tebou. Moment, kdy si to uvědomíš — odehraj TÉTO chvíli.

ROLE: TEN, KDO ŘEKL PRAVDU — Kdokoli

KOSTÝM / REKVIZITA: Rozložené ruce. Pevný zrakový kontakt.

Nemyslí mi se, že jsi zlomený. Myslím, že jsi žil na nesprávných informacích. Neodejdu nikam. Budu tady, když budeš připraven.

TVŮJ VÝJEMK: Nic neopravujete. Jen zůstanete. Moment, kdy osoba před vámi uslyší vás — odehrvejTE TOKÁN moment.

4.2

Hryžditě

Čty scénky – každá hrána dvakrát, se změnou role

Scéna	Co se stane	Změna
Scéna 1 — Transakce	Dealer a uživatel (první setkání) se potkávají. Probíhá transakce. Přítel pozoruje. Člen rodiny je někde v místnosti, ještě není zapojen.	Po scéně: Dealer a Uživatel vymění role. Spusťte to znovu. Dealer je nyní Uživatel. Uživatel je nyní Dealer. Co se změní?
Scéna 2 — Spíře	Uživatel (zavedený) se snaží zvládnout svůj život. Systém vstupuje. Člen rodiny se snaží k němu dosáhnout. Přítel stojí na okraji.	Po scéně: Člen rodiny a Uživatel vymění role. Spusťte moment, kdy se člen rodiny dozví. Teď hraje uživatel člena rodiny. Co vidí?
Scéna 3 — Poprvek	Dealer je chycen. Systém dorazí. Uživatel je přítomen. Všichni zamrzají, když dojde k razíři — co dělá každá postava v tomto zamrznutí?	Po zamrznutí: Facilitátor zavolá každého postavu po jednom. „Dealer — co si NA TÉM momentě myslíš?“ „User — co cítíš NA TÉM momentě?“ Projděte všechny postavy.
Scéna 4 — Druhý konec	Osoba, která řekla pravdu, vstupuje — v jakémkoli okamžiku v scénách 1, 2 nebo 3. Jejich příchozí změní jednu věc. Jen jednu. Skupina improvizuje, co se změní.	Po scéně: Skupinová diskuse — co se změnilo? Co se nezměnilo? Co by mohlo změnit jen uvnitř?

Poznámky ředitele — Bezpečné provedení akce

- Jste režisér. Nemáte v hře. Zůstaňte mimo scénu, abyste viděli celou místnost.
- Volání 'FREEZE' kdykoli, když se někdo zdá být v skutečném nebezpečí, spíše než že by to bylo divadlo. Zeptejte se: 'Hrajete postavu právě teď,

nebo jste v ní?' Tímto se člověk dozví.

- „Jsem v tom“ znamená: zastavit divadlo, aktivovat protokol zakotvení, vrátit je do pokoje. Obnovení divadla poté je neznámé. Bezpečnost osoby má přednost.
- Role dealera je často katartická pro lidi, kteří nikdy nemohli hrát mocnou postavu. Nechte to být velké. Nechte dealera být skutečně ohrožující. Scéna je lepší, když byl dealer skutečně děsivý.
- Role reversal je nejdůležitější moment. Nepřeskočte ho. Moment, kdy uživatel hraje za krále, je často moment, kdy poprvé pochopí, s čím vlastně interagoval.
- Vždy se musí končit Scénou 4 — Jiný konec. Nikdy nechte skupinu uvnitř bustu bez přesunu k možnosti něčeho jiného.

4.3

Debriefing

Vracování se z postavy — a zpět k sobě

FACILITÁTOR: SCÉNA. [Pauza.] Vstaňte ze své role. Otřeste to – doslova. Otřeste si ruce, paže.

[[Všichni se otrasaní.]]

FACILITÁTOR: Teď se postavte do kruhu. A řekněte své jméno. Vaše skutečné jméno. Pouze své jméno.

[[Projděte kolem kruhu. Každá osoba řekne své jméno.]]

FACILITÁTOR: Jak jste právě hrál někoho — nebo něco — co mělo v vašem životě moc. Kontroloval jste to po posledních 20 minutách. To není nic.

Otázky po debuze – Vezměte si na ně čas

- Která role byla nejtěžší hrát? Která byla nejjednodušší? Co to znamená?
- Byl moment ve divadle, kdy jste si uvědomili něco pravdivého? Co to bylo?
- Co se stalo s prodejcem po zatčení? Vyprávěte to v jedné větě.
- Osoba, která řekla správné slovo — kdo to byl v tvém reálném životě? Pokud takový nebyl, kdo by to mohl být?
- Co byste řekli postavě, kterou jste právě hrali, kdybyste mohli vrátit čas?

Modul 5

Inscenace hojení

Jak vypadá reálné zotavení — provedené veřejně, společně

Proč to musí vždy přijít na konec

Představili jste skupině prožívání bolesti, stigma, dynamiky moci, role reversal a propad. Limbický systém byl aktivován. Tělo něco nese. Nemůžete zde skončit. Nervový systém potřebuje dokončovací oblouk – ne vyřežení, ne šťastný konec, ale fyziologický signál, že aktivovaný stav má místo, kam může přistát.

Rekonstrukce hojení není vystoupením toho, že je člověk vyhojen. Je to vystoupení konkrétních malých akcí, které tvoří hojení — skutečných, doslovných, fyzických věcí, jak vypadá zotavení v každodenním životě. Vyhozeno veřejně. Společně. Protože tělo se učí z činění, a dělat to v místnosti plné lidí, kteří to dělají, mění to, co činění znamená.

FACILITÁTOR: Dnes večer ukončíme tím, že si ukážeme, co skutečně děláme. Ne to, co se snažíme dělat. Co skutečně děláme. Jedno jednání. Skutečné. Konkrétní.

FACILITÁTOR: Přemýšlejte o jedné věci, kterou děláte — nebo se snažíte dělat — a která je součástí zotavení. Ne cíl. Akce. Něco, co nám můžete ukázat právě teď svým tělem.

[[Dejte lidem 60 sekund na přemýšlení.]]

FACILITATOR: Pojdeme kolem místnosti. Každý člověk nám ukáže — bez vysvětlování na začátku. Jen to udělejte. Potom nám řekněte, co to je.

PŘÍKLADY HEALOVACÍCH AKTIVIT — Podělte se nimi, pokud skupina potřebuje podnětí

Pít sklenku vody — pomalu, úmyslně, celou: „To je já, jak se hydratuji. Každý den. Zní to hloupě. Dříve jsem to nedělal.“

UKLÁDÁNÍ POSTELE — napodobte akci: „Toto jsem já, jak ukládám svou postel. Neukládám svou postel už tři roky. Ukládám ji teď.“

Užívání doplňků — (Mimika otevírání lahvičky a užívání doplňků): „Toto jsem já, jak si beru svůj methylfolát. Je to pro mě zatím ne zcela pochopitelné. Ale to dělá.“

Ranní procházka — napodobuje chůzi, ohlíží se: „Každé ráno. Dvadsíc minut. Nic neposlouchám. Jen chodím.“

Volám svou sestru ve středy. Nebylo to dva roky. Volám ji teď.

Sedět s touhou — sedět úplně klidně, ruce otevřené na kolenou: „Sedím s tím po tři minuty, než cokoliv udělám. To zmizí. Sedím s tím.“

ZAPSÁT JEDNU VĚC — mime psaní: „Zapišu jednu věc, kterou jsem dnes udělal správně. Každou noc. Jednu věc. Neseznam. Jednu věc.“

Jím snídani — napodobte akci: „Jím snídani teď. Každý den. To je to. To je pro mě teď zotavení.“

[[Po tom, co všichni ukázali svou akci:]]

FACILITÁTOR: Podívejte se, co se právě stalo v této místnosti. Každá osoba v této místnosti nám ukázala něco skutečného. Ne plán. Ne cíl. Něco, co skutečně dělají.

FACILITÁTOR: Tak vypadá zotavení. Vypadá to takto.

Zavírám to, jak vždycky zavíráme.

Biologie je pochopitelná.

VŠICHLEK: Biologie je pochopitelná.

FACILITÁTOR: Vzorec lze změnit.

VŠICHNI: Vzorec lze změnit.

FACILITÁTOR: Práce je skutečná a práce stojí za to.

VŠICHNI: Práce je skutečná a stojí za to.

VŠICHNI: Vrátte se.

Příloha

Plný rozpis psychodramatické sezení

90 minut — kompletní oblouk

čas	Fáze	Co se stane
Do NOT add any content not in the source.	Úvod	Voda, dech, Významové prohlášení, Úvodní věta
0:10–0:25	Úvodní rituál	Všechny čtyři věty — jméno, typ, vzrušení, nad čím se pracuje
0:25–0:40	Modul 1 — Ritual předmětu	Ritual s bylinkovým práškem nebo adaptovaným předmětem pro látku relevantní pro tuto skupinu
Do NOT add any content not in the source.	Modul 2 — Simulace stigma	Etiketa, univerzální simulace, karta přepracování, hojení
0:55–1:05	Modul 3 — Dekonstrukce klišé	Omlouvání a zapomenutí — Středeční písmeno
1:05–1:25	Modul 4 — Podsadí	20 minut přípravy, 4 scény, výměna rolí, debriefing
1:25–1:35	Modul 5 — Prožívání hojení	Každá osoba ukáže jednu skutečnou akci při zotavení.
1:35–1:45	Zavření + Integrace	Standardní Kernel závěr + volitelný 10min otevřené sdílení

Které moduly použít na jakém setkání?

- První psychodramatická sezení: Modul 1 (Objektový rituál) jen – nechte skupinu najít formát, než přidáte víc
- Druhá sesí: Modul 1 + Modul 2 (Simulace stigma)
- Třetí sezení: Modul 3 (Dekonstrukce kliché) — vhodné pro skupiny, které spolu už nějakou dobu jsou a jsou připraveny prozkoumat jazyk, který používají
- Čtvrtá sesí: Modul 4 (Krize) — vyžaduje největší důvěru; nepokoušejte se, dokud skupina nezažije alespoň 3 sesije spolu
- Modul 5 (Healující rekreace) — vždy, na každé psychodramové sezení, na konci
- Celý 90minutový průběh: maximálně jednou měsíčně — tyto sezení jsou vysoce aktivující; skupina potřebuje pravidelná setkání v intervalu, aby se integrovala.